

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Pakarinen, Eija; Upadyaya, Katja; Kiuru, Noona; Salmela-Aro, Katariina; Lerkkanen, Marja-Kristiina

Title: Hiljaiset äänet esiin : koronapandemian heijastuminen lasten psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaaliin suhteisiin ja oppimiseen

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittajat & Lapsiasiavaltuutetun toimisto, 2023

Rights: CC BY 3.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Please cite the original version:

Pakarinen, E., Upadyaya, K., Kiuru, N., Salmela-Aro, K., & Lerkkanen, M.-K. (2023). Hiljaiset äänet esiin : koronapandemian heijastuminen lasten psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaaliin suhteisiin ja oppimiseen. In A. Aira, M. Helander, E. Pekkarinen, & T. Tuukkanen (Eds.), *Terveys ja lapsen oikeudet* (pp. 54-68). Lapsiasiavaltuutetun toimisto. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisu, 2023:7. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-747-4>



Hiljaiset äänet esiin: Koronapandemian heijastuminen lasten psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen

Eija Pakarinen, Katja Upadyaya, Noona Kiuru, Katariina Salmela-Aro & Marja-Kristiina Lerkkanen

Johdanto

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen (Sops 59 ja 60/1991, lapsen oikeuksien sopimus) 24 artiklan mukaan lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä. Covid-19-pandemian aikana monien lasten ja nuorten psyykinen hyvinvointi kuitenkin heikentyi (Kekkonen ym., 2022; Racine ym., 2021; Repo ym., 2020). Lasten elämässä erilaiset koronaan liittyvät rajoitustoimet näkyivät voimakkaimmin koulunkäynnin ja opiskelun siirtymisenä kotiin ja digitaalisiin oppimisympäristöihin. Samalla lasten oikeudet yhdenvertaiseen oppimiseen ja oppimisen tukeen joutuivat etäopetuksessa

koetukselle (Lavonen & Salmela-Aro, 2022). Lisäksi lasten sosiaalista elämää, harrastuksia ja liikkumisvapautta rajoitettiin monin tavoin (Kekkonen, 2021).

Koronapandemian aikana monet aikuisten luomat säännökset heikensivät lasten edun toteutumista (Pekkarinen & Mettinen, 2021), vaikka lapsen oikeuksien sopimuksen 3 artiklan mukaan lapsen etu tulisi aina huomioida ensimmäisenä lasta koskevissa päätöksissä. Lapsen oikeuksien sopimuksen 12 artiklan mukaan lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä kaikissa itseään koskevissa asioissa, ja mielipiteet on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. Suomessa lapsia ja nuoria koskevia koronarajoituksia asetettiin muiden ikäryhmien suojelemiseksi, ja lasten näkemykset ja kokemukset jäivät heitä koskevassa päätöksenteossa kuulematta (Panula ym., 2023; Salmela-Aro ym., 2022). Käytännössä lasten ja nuorten osallisuus ja kuulluksi tuleminen toteutuvat vaihtelevasti (Hipp ym., 2018; valtioneuvosto, 2020), erityisesti poikkeusaikoina.

Tässä artikkelissa tarkastelemme koronapandemian heijastumista lasten psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen. Artikkelin perustuu kahteen tutkimukseen, joista ensimmäinen keskittyi hiljaisten äänien esille tuomiseen eli sellaisten lasten näkemyksiin ja kokemuksiin, jotka harvemmin näkyvät ja kuuluvat yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Ensimmäisessä tutkimuksessa tuotetun kyselyaineiston pohjalta tarkastelemme, miten koronapandemia heijastui 9–18-vuotiaiden kokemaan hyvinvointiin, yksinäisyyteen ja oppimiseen. Toisessa tutkimuksessa tarkasteltiin lasten kokemuksia koronapandemian aikaisesta etäopetuksesta. Haastatteluaineiston pohjalta selvitämme 10–11-vuotiaiden lasten kokemuksia etäopetusjaksosta. Lasten ja nuorten kokemusten selvittäminen on tärkeää heidän osallisuutensa ja yhdenvertaisuutensa ja niiden kautta heidän terveytensä vahvistamiseksi.

Psykologiset perustarpeet lasten psyykkisen hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden perustana

Koronapandemian heijastumista lasten hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin voidaan tarkastella psykologisten perustarpeiden toteutumisen kautta. Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan, 2000) mukaan yksilön psykologisia perustarpeita tukeva oppimisympäristö herättää kiinnostuksen uuden oppimiseen, tukee hyvinvointia, osallisuutta ja oppimiseen kiinnittymistä sekä johtaa sitä kautta parempiin oppimistuloksiin. Kolme psykologista perustarvetta eli tarve autonomiaan, pätevyys ja pystyvyyden kokemuksiin sekä yhteenkuuluvuuteen jäivät monien nuorten kohdalla toteutumatta koronapandemian aikana (Salmela-Aro ym., 2022).

Tarve autonomiaan viittaa siihen, että yksilö voi vaikuttaa omiin asioihinsa ja kokee olevansa oman elämänsä ohjaksissa (Deci & Ryan, 2000). Koronapandemian aikana ulkoapäin asetetut sosiaalisen elämän ja koulunkäynnin rajoitukset kavensivat lasten ja nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa

omaan elämäänsä ja heikensivät osallisuuden kokemuksia (Leemann & Virrankari, 2022). Lapset eivät voineet vapaasti päättää harrastuksistaan, menemisistään ja tekemisistään, vaan valtiovalta rajoitti sosiaalista kanssakäymistä ja liikkumisvapautta. Lapset ja nuoret joutuivat jäämään kotiin opiskelemaan, ja moni nuoruuteen liittyvä tärkeä tapahtuma peruttiin. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että moni lapsi ja nuori koki, että ei pystynyt koronapandemian aikana elämään täyttä elämää, vaan kaksi vuotta nuoruudesta ikään kuin valui hukkaan (Kekkonen ym., 2022; Panula ym., 2023). Monet arjen hallintaa tukevat rutiinit heikkenivät, hallinnan tunne omasta elämästä väheni ja turvattomuuden tunne lisääntyi (Kekkonen ym., 2022).

Koronapandemia vähensi myös monen lapsen ja nuoren mahdollisuuksia pystyvyyden ja pätevyyden kokemuksiin (Salmela-Aro ym., 2022). Etäopetuksessa heillä ei välttämättä ollut mahdollisuuksia saada oppimista tukevaa palautetta opiskelutovereilta ja opettajilta. Osalla nuorista oppimistehtävät kasautuivat, ja he kokivat riittämättömyyttä, kun opinnot eivät edenneet toivotulla tavalla (Salmela-Aro ym., 2021). Osalle lapsista ja nuorista myös etäopetuksen aiheuttamat itsenäisyyden ja itseohjautuvuuden vaatimukset olivat liikaa, ja etäopiskelu lukuisine itsenäisine tehtävineen kuormitti heitä lähiovetusta enemmän (Holappa & Pajamäki, 2020; Pelastakaa Lapset, 2020). Joillakin lapsilla oli haasteita myös digitaalisten oppimisvälineiden kanssa (Vuorio, 2021), eikä etäopetuksen aikana heidän yksilöllisiin tuen tarpeisiinsa vastaaminen aina onnistunut (Kankaanranta & Kantola, 2020; Sainio ym., 2021).

Nuoruuden keskeisenä kehitystehtävänä on vanhemmista itsenäistyminen ja merkityksellisten ihmissuhteiden luominen. Nuoruuteen kuuluu olennaisesti kavereiden tapaaminen ja yhdessäolo. Tästä syystä sosiaalista elämää kaventavat rajoitukset iskivätkin poikkeuksellisen kovasti juuri nuoriin (Kekkonen ym., 2022). Monen lapsen ja nuoren kohdalla yhteenkuuluvuuden kokemukset vähenivät, kun koulut ja harrastuspaikat sulkeutuivat. Lisäksi ohjeistettiin pitämään etäisyyttä muihin ihmisiin ja käyttämään maskeja. Osallisuutta keskeisesti rakentava vuorovaikutus ja yhteys toisiin ihmisiin väheni ja kanssakäyminen rajautui verkon kautta tapahtuvaksi tai rajatun kaveripiirin tapaamisiksi (Kekkonen ym., 2022).

Lasten ja nuorten psyykinen oireilu lisääntyi koronapandemian aikana maailmanlaajuisesti (Racine ym., 2021). Nuorten psykologisten perustarpeiden toteutuminen ei kaikilta osin ollut mahdollista, mikä heijastui koronapandemian aikana heikentyneeseen hyvinvointiin ja osallisuuteen (Salmela-Aro ym., 2022). Lapset ja nuoret kokivat koronapandemian aikana aiempaa enemmän yksinäisyyttä (Loades ym., 2020; Repo ym., 2020). Lisääntynyt yksinolo ja sosiaalinen eristäytyminen haastoivat mielenterveyttä ja hyvinvointia (Panula ym., 2023; Salmela-Aro ym., 2021). Lapset olivat huolissaan paitsi omasta terveydestään myös läheistensä terveydestä, mikä aiheutti heille stressiä, ahdistuneisuutta ja turvattomuutta. Koronapandemia kärjisti jo ennen koronaa alkanutta lasten mielenterveysongelmien huolestuttavaa kehityskulkua. Samaan aikaan kun lasten mielenterveysongelmat ja tuen tarve lisääntyivät, tasavertainen pääsy mielenterveyspalveluihin vaarantui, koska palvelut olivat katkolla tai niitä supistettiin korona-aikana (Hakulinen ym., 2022).

Tutkimuskysymykset

Jotta kyetään paremmin vastaamaan lasten yksilöllisiin tarpeisiin sekä vahvistamaan osallisuutta ja yhdenvertaisuutta, on tärkeää kuulla lasten kokemuksia ja näkemyksiä. Tässä artikkelissa tarkastelemme lasten koronapandemiaan liittyviä kokemuksia psyykkisen hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden ja oppimisen näkökulmasta. Huomio on niin sanotuissa hiljaisissa äänissä eli niiden lasten kokemuksissa, joiden ääni ei yleensä tule kuulluksi ja huomioiduksi yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

Tarkastelemme ensinnäkin (Tutkimus 1), millaisia alaryhmiä lasten koronapandemiaan liittyvien kokemusten (hyvinvointi, yksinäisyys, oppiminen) perusteella on mahdollista muodostaa. Alaryhmätarkastelu mahdollistaa lasten koronapandemiaan liittyvien kokemusten aiempaa yksityiskohtaisemman tarkastelun.

Toiseksi (Tutkimus 2) selvitämme haastattelujen avulla, millaisia kokemuksia nuoremmilla lapsilla oli kevään 2020 etäopetusjaksosta. Haastatteluaineiston avulla on mahdollista selvittää tarkemmin alakouluikäisten lasten etäopetuskokemuksia sekä sitä, miten lasten psykososiaalinen hyvinvointi heijastui näihin kokemuksiin.

Aineistonkeruu

Tutkimus 1: Hiljaiset äänät -kysely

Suomen Akatemian yhteydessä toimivan strategisen tutkimuksen neuvoston (STN) rahoittaman Resilientti koulu ja koulujärjestelmä (EduRESCUE) -hankkeen yhtenä tavoitteena on kuulla erityisesti niin sanottuja hiljaisia ääniä, jotka usein jäävät yhteiskunnallisessa päätöksenteossa näkemättä ja kuulematta. Osana hanketta toteutimme yhteistyöjärjestöjen¹ kanssa keväällä 2022 yli 10-vuotiaille suunnatun sähköisen kyselyn, jota levitettiin sähköpostin ja sosiaalisen median kautta. Suomenkielinen kyselylinkki oli auki 16.2.–23.6.2022. Käännöstöitten takia ruotsinkielisen, englanninkielisen sekä suomalaisen viittomakielen käännöksen sisältäneet kyselylinkit olivat auki 11.3.–23.6.2022 (ks. myös Panula ym., 2023).

Kyselyyn vastasi 534 iältään 9–28-vuotiasta lasta ja nuorta. Tässä artikkelissa tarkastelemme alle 18-vuotiaiden lasten vastauksia kyselyyn. Kyselyyn vastasi 277 lasta, joista 69 prosenttia oli tyttöjä, 14 prosenttia poikia, viisi prosenttia ilmoitti sukupuolekseen ”muu” ja 12 prosenttia ei halunnut määritellä sukupuoltaan tai vastata kysymykseen. Yhteensä 11 lasta ei vastannut kysymykseen, joka

1 Autismiliitto, HelsinkiMissio, Kuurojen Liitto, Lastensuojelun Keskusliitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, MIELI Suomen Mielenterveys ry, Suomen Punainen Risti, Suomen Vanhempainliitto ja Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt

käsitteli koronapandemian vaikutusta oppimiseen, joten heidän vastauksensa jätettiin alaryhmätarkastelusta pois.

Hyvinvointi. Kokemuksia koronapandemian vaikutuksista hyvinvointiin tarkasteltiin kysymyksellä ”Miten koronapandemia on vaikuttanut hyvinvointiisi?”, johon lapset valitsivat vastauksensa viidestä vaihtoehdosta (heikentänyt huomattavasti hyvinvointiani; heikentänyt jossain määrin hyvinvointiani; hyvinvointini on pysynyt ennallaan; lisännyt jossain määrin hyvinvointiani; lisännyt huomattavasti hyvinvointiani).

Yksinäisyys. Kokemuksia koronapandemian vaikutuksista yksinäisyyteen kartoitettiin kysymyksellä ”Miten koronapandemia on vaikuttanut yksinäisyyden kokemuksiisi? Yksinäisyyteni on koronapandemian aikana...” (vastausvaihtoehdot: lisääntynyt huomattavasti; lisääntynyt jossain määrin; pysynyt ennallaan; vähentynyt jossain määrin; vähentynyt huomattavasti).

Oppiminen. Kokemuksia koronapandemian vaikutuksista oppimiseen selvitettiin kysymyksellä ”Miten koronapandemia on vaikuttanut oppimiseesi? Oppiminen on tuntunut...” (vastausvaihtoehdot: huomattavasti vaikeammalta; jossain määrin vaikeammalta; ei vaikeammalta eikä helpommalta; jossain määrin helpommalta; huomattavasti helpommalta).

Koronapandemiaa koskevat avokysymykset. Lisäksi vastaajia pyydettiin kuvailemaan omin sanoin hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen liittyviä kokemuksiaan seuraavilla kysymyksillä:

- ”Millaisia hyötyjä ja haasteita koronapandemiasta on ollut hyvinvoinnillesi? Voit kertoa esimerkiksi muutoksista jaksamisessasi tai mielialassasi.”
- ”Jos haluat kertoa lisää yksinäisyyden kokemuksistasi tai siihen liittyvistä asioista, voit kirjoittaa niistä tähän.”
- ”Kerro halutessasi lisää siitä, miten koronapandemia on vaikuttanut ihmissuhteisiisi. Voit kertoa esimerkiksi korona-ajan vaikutuksista kaveri- ja ystävyys-suhteisiisi, sekä perhesuhteisiin ja seurustelusuhteisiin.”
- ”Millaisia hyötyjä ja haasteita koronapandemiasta on ollut oppimisellesi? Voit kertoa esimerkiksi koronarajoitusten vaikutuksesta oppimiseesi ja koulunkäyntiisi, tai kokemuksistasi etäopiskelusta.”

Tutkimus 2: Lasten etäopetuskokemukset ja psykososiaalinen hyvinvointi

Stressi ja vuorovaikutus luokassa -tutkimushankkeessa (TESSI; Lerkkanen & Pakarinen, 2021) haastateltiin syksyllä 2020 ja alkuvuodesta 2021 iältään 10–11-vuotiaita lapsia (n = 117) kevään 2020 etäopetuskokemukseen liittyen. Haastateltavat olivat aiemmin osallistuneet TESSI-tutkimukseen, jolloin oli tiedusteltu heidän halukkuuttaan osallistua koronapandemiaa koskeviin haastatteluihin.

Huoltajat antoivat kirjallisen suostumuksen lastensa haastatteluun osallistumiseen.

Teemahaastattelut toteutettiin koronapandemian vuoksi etäyhteydellä koulutettujen tutkimusavustajien toimesta. Lapsia pyydettiin ensin kuvailemaan, miten heidän luokallaan etäopetus oli järjestetty keväällä 2020 ja miten he kokivat tuolloin saaneensa apua opiskeluun. Lisäksi heitä pyydettiin kuvailemaan etäopetuksen hyviä ja huonoja puolia sekä ajatuksiaan tilanteesta, mikäli siirryttäisiin mahdollisesti uudestaan etäopetukseen.

Seuraavaksi haastateltavien joukosta valittiin ne, joilla luokanopettajan arvion perusteella oli muita enemmän prososiaalista käyttäytymistä ja/tai ulospäin tai sisäänpäin suuntautuvaa ongelmakäyttäytymistä. Näiden oppilaiden (n = 46) kokemuksia etäopetuksesta tarkasteltiin tarkemmin psykososiaalisen hyvinvoinnin mukaan jaetuissa ryhmissä (ks. myös Pöysä ym., 2023).

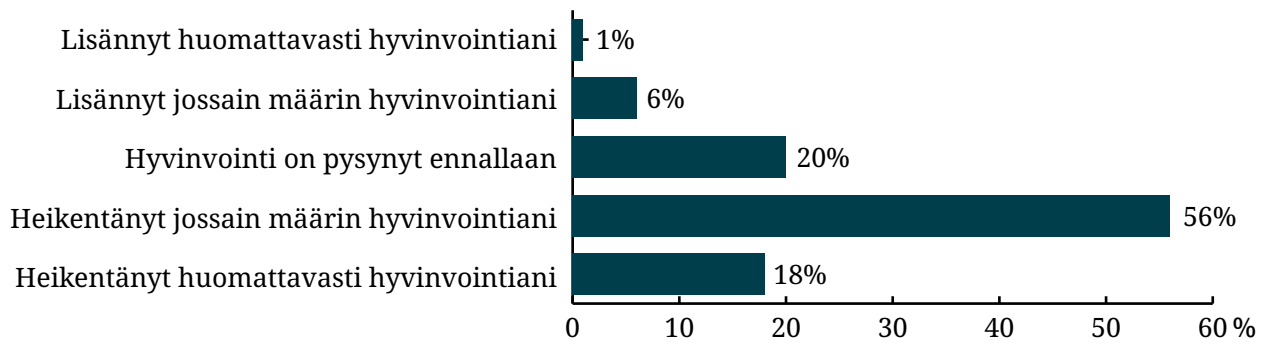
Luokanopettaja arvioi oppilaiden psykososiaalista hyvinvointia Vahvuudet ja vaikeudet -mittarilla (Goodman 1997; Koskelainen ym., 2000), joka koostuu 25 väittämästä (vastausvaihtoehdot 1–3, jossa 1 = ei päde; 3 = pätee varmasti). Väittämät jaetaan kolmeen osa-alueeseen, joista kullekin lasketaan keskiarvo:

- **prososiaalinen käyttäytyminen** (viisi väittämää, esim. ”Tarjoutuu auttamaan, jos joku loukkaa itsensä, on pahoilla mielin tai huonovointinen”)
- **ulospäin suuntautuva ongelmakäyttäytyminen** (viisi väittämää yliaktiivisuuden ja tarkkaavuuden oireista, esim. ”Levoton, yliaktiivinen, ei pysty olemaan kauan hiljaa paikoillaan”, sekä viisi väittämää käytösoireista, esim. ”Hänellä on usein kiukunpuuskia, tai hän kiivastuu helposti”)
- **sisäänpäin suuntautuva ongelmakäyttäytyminen** (viisi väittämää mittaa tunneoireita, esim. ”Kärsii monista peloista, usein peloissaan”, sekä viisi väittämää kaverisuhteiden ongelmista esim. ”Tulee paremmin toimeen aikuisten kuin toisten lasten kanssa”).

Tulokset

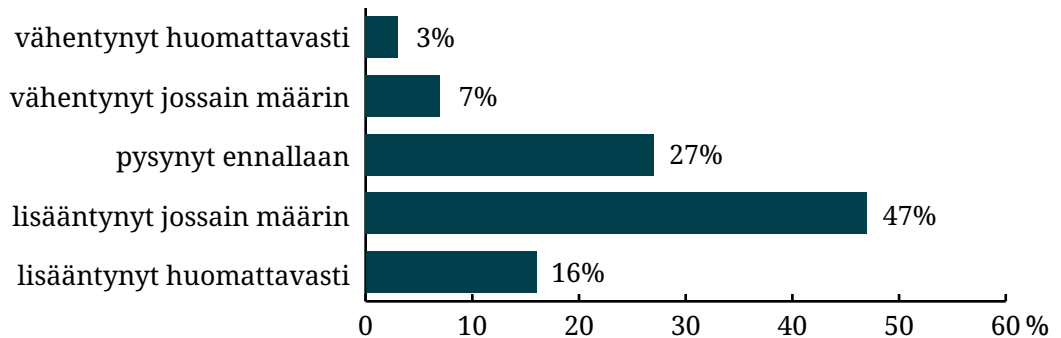
Koronapandemian heijastuminen lasten hyvinvointiin, yksinäisyyteen ja oppimiseen

Kuvioissa 1–3 esitetään lasten vastausten jakaumat korona-ajan hyvinvointia, yksinäisyyttä ja oppimista koskeviin kolmeen kysymykseen: 1) ”Miten koronapandemia on vaikuttanut hyvinvointiisi?”; 2) ”Miten koronapandemia on vaikuttanut yksinäisyyden kokemuksiisi?”; 3) ”Miten koronapandemia on vaikuttanut oppimiseesi?”.



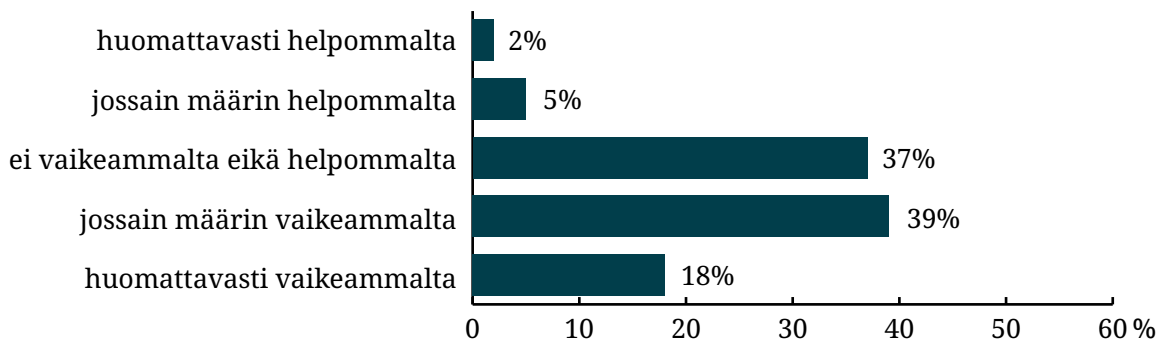
KUVIO 3. Lasten (n = 277) kokema hyvinvointi koronapandemian aikana. Vastausjakauma kysymykseen ”Miten koronapandemia on vaikuttanut hyvinvointiisi?”.

Yksinäisyyteni on koronapandemian aikana...



KUVIO 4. Lasten (n = 277) kokema yksinäisyys koronapandemian aikana. Vastausjakauma kysymykseen ”Miten koronapandemia on vaikuttanut yksinäisyyden kokemuksiisi?”.

Oppiminen on tuntunut...

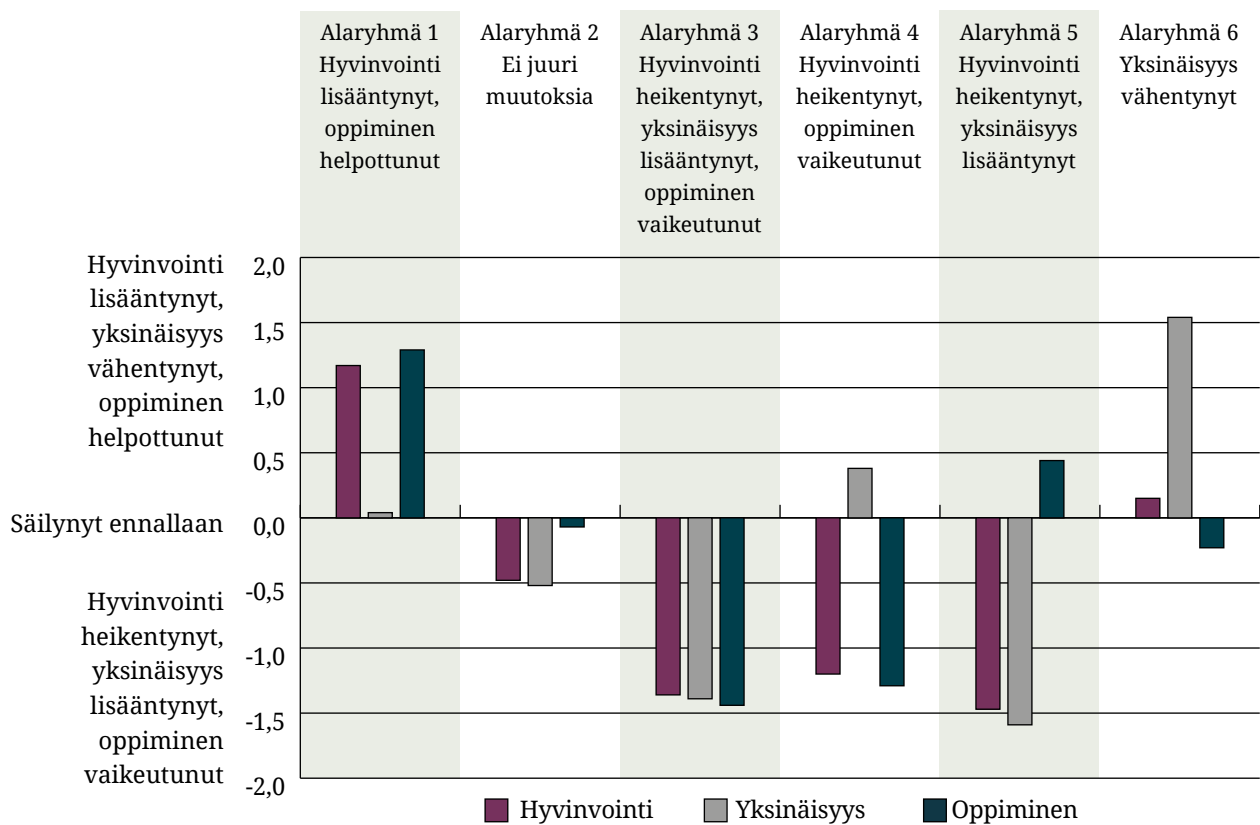


KUVIO 5. Lasten (n = 266) kokema oppiminen koronapandemian aikana. Vastausjakauma kysymykseen ”Miten koronapandemia on vaikuttanut oppimiseesi?”.

Kolme neljästä kertoi hyvinvointinsa heikentyneen korona-aikana. Lisäksi yli puolella vastaajista oppiminen vaikeutui ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät. Samansuuntainen tulos havaittiin myös kyselyn 18–28-vuotiaiden vastauksissa (Panula ym., 2023). Harvempi kuin joka kymmenes lapsi koki, että heidän hyvinvointinsa parani, yksinäisyys vähentyi ja oppiminen oli helpompaa koronapandemian aikana.

Seuraavaksi tuloksia tarkasteltiin alaryhmittäin², jotta saatiin paremmin esille lasten koronapandemiaan liittyvien kokemusten moninaisuus. Alaryhmät muodostettiin kyselyn koko aineiston (9–28 v.) vastausten perusteella. Alaryhmätarkastelusta jätettiin pois ne vastaajat, jotka eivät olleet vastanneet oppimista koskevaan kysymykseen. Aineistossa (n = 266 lasta) tunnistettiin kuusi alaryhmää, jotka esitetään kuviossa 4:

1. ”Hyvinvointi lisääntynyt, oppiminen helpottunut” (4 %, n = 11)
2. ”Ei juuri muutosta hyvinvoinnissa, yksinäisyydessä tai oppimisessa” (34 %, n = 89)
3. ”Hyvinvointi heikentynyt, yksinäisyys lisääntynyt, oppiminen vaikeutunut” (40 %, n = 105)
4. ”Hyvinvointi heikentynyt, oppiminen vaikeutunut” (12 %, n = 33)
5. ”Hyvinvointi heikentynyt, yksinäisyys lisääntynyt” (6 %, n = 16)
6. ”Yksinäisyys vähentynyt” (4 %, n = 12).



KUVIO 6. Lasten (n = 266) alaryhmät hyvinvoinnin, yksinäisyyden ja oppimisen suhteen.

Arvo 0 = koettu oppiminen, hyvinvointi ja yksinäisyys ovat säilyneet ennallaan. Nollan yläpuolella koettu hyvinvointi lisääntynyt, yksinäisyys vähentynyt ja oppiminen helpottunut suhteessa koko aineistoon. Nollan alapuolella koettu hyvinvointi heikentynyt, yksinäisyys lisääntynyt ja oppiminen vaikeutunut suhteessa koko aineistoon.

2 Vastaajat jaettiin alaryhmiin K-means-klusterianalyysin avulla (ks. myös Panula ym., 2023). Alaryhmät muodostettiin edellä kuvattujen kolmen kysymyksen avulla.

58 prosentilla kielteiset kokemukset kasautuivat, sillä he kokivat lisääntyneitä pulmia kahdella tai kolmella tutkitusta osa-alueesta. Lapsista 34 prosenttia koki, ettei heidän hyvinvoinnissaan, yksinäisyydessään tai oppimisessaan tapahtunut koronapandemian aikana juuri muutoksia, ja kahdeksan prosenttia lapsista raportoi myönteisiä muutoksia koronapandemian aikana.

Ne, joiden yksinäisyys oli koronapandemian aikana vähentynyt samalla kun hyvinvoinnin ja oppimisen kokemukset säilyivät suunnilleen ennallaan, olivat yhtä poikkeusta lukuun ottamatta koko aineistossa alle 18-vuotiaita. Tulos voi heijastella sitä, että tämän ikäiset lapset asuvat pääosin vielä kotona, ja koronapandemia mahdollisti tiiviimmän kanssakäymisen oman perheen tai läheisten kanssa.

Kyselyn avovastauksissa lapset toivat esille, että he eivät tulleet kuulluiksi koronapandemian aikana (ks. Panula ym., 2023). Lapset kokivat, että mikään taho ei ottanut vastuuta heidän hyvinvoinnistaan ja yhteisöllisyyden tukemisesta korona-aikana, vaan he jäivät yksin, kuten alla olevasta vastauksesta käy ilmi:

Minusta nuoret jotka aloittivat yksin uudessa oppilaitoksessa korona-aikana olivat erityisen huonossa asemassa oppimisen ja kavereiden löytämisen kannalta. Ja asialle ei ainakaan omien kokemuksieni perusteella ole tehty juuri mitään. Se on varmasti johtanut monen kohdalla opintojen hidastumiseen, sosiaaliseen syrjäytymiseen ja erilaisiin mt-ongelmiin [mielenterveysongelmiin], joka on sääli. Lukio/amk aikana kaverisuhteet ja oman paikan maailmassa etsiminen on erityisen tärkeässä roolissa lähes kaikkien nuorten elämässä. Apua näihin ongelmiin ei myöskään tunnuta tarjoavan, ainakaan ennen kuin nuoren tilanne on ajautunut oikeasti pahaksi, tai hän osaa itse selkeästi pyytää sitä. Ja sitä ei minusta ole realistista tai edes kohtuullista vaatia kaikilta nuorilta.

(17-vuotias vastaaja)

Lapset nostivat myös esiin huolensa lisääntyneistä mielenterveys- ja hyvinvointipulmista sekä vaikeuksista saada apua, kuten alla kuvataan:

Perhetilanteeni ei ollut kovin hyvä etäopiskelun aikana, eikä omani kaltaisia tilanteita otettu millään taholla huomioon etäjaksojen aikana. Omalla kohdallani tämä tarkoitti lisääntyneitä riitoja, ja vanhempieni lisääntynyttä alkoholinkäyttöä stressin takia jolloin tilanteet monesti lähtivät käsistä. Tilanteeseen ei puututtu, vaikka yritin hankkia apua.

(16-vuotias vastaaja)

Mielenterveyspulmiin toivottiin jatkossa saatavan apua lähellä, matalan kynnyksen palveluissa (ks. Panula ym., 2023). Lapset, joiden kokema hyvinvointi ei ollut koronapandemian aikana heikentynyt, toivat esille muilta ihmisiltä saamansa tuen sekä koronapandemian tuomat mahdollisuudet panostaa hyvinvointiin ja säädellä omaa oppimista ja ajankäyttöä:

Kavereilta olen saanut vertaistukea ja he ovat auttaneet jaksamaan.

(17-vuotias vastaaja)

Etäkoulu nostatti hyvinvointiani niin hemmetisti. Pystyin käyttämään aikaa olemiseen ja parantumiseen mielenterveyden haasteista ja samaan aikaan käydä tunneilla.

(14-vuotias vastaaja)

Hyvinvointia suojaavana tekijänä resilienssin lisäksi korostuivat sosiaaliset voimavarat eli ihmissuhteet ja muilta ihmisiltä saatu tuki (ks. Panula ym., 2023).

Lasten kokemukset etäopetuksesta

Selvitimme 10–11-vuotiaiden etäopetuskokemuksia haastatteleamalla heitä etäopetusjakson aikana keväällä 2020 heidän ollessaan kolmannella luokalla. Lapset toivat esille sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia etäopetusjaksosta. Suurin osa haastatelluista (88 %) kertoi vastanneensa itse koulupäivän rytmittämistä huoltajansa avustamana. Opettaja piti etäopetusjakson aikana yhteyttä oppilaisiin videotapaamisilla, henkilökohtaisilla viesteillä tai oppimispäiväkirjoin, kuten eräs lapsi kuvaa:

Siis, mite mä teen, no meil oli, meillä oli sellanen oppimispäiväkirja eli sinne sun piti kaikkea laittaa niiku miltä susta tuntu, pelkäsitkö jotai ja nii edespäin. Mutta siis sen mein piti laittaa pedanettiin ja sit ne ku jokaisella oli oma käyttäjä siellä, niin sit meidän opettaja pysty niiku lukee sen, joo.

Myönteistä oli, että suurin osa haastatelluista (75 %) koki opettajan tienneen etäopetuksen aikana, mitä heille kuului, vaikka opettajan kanssa ei ollutkaan päivittäisiä kohtaamisia. Lähes kaikki haastatellut (96 %) kokivat saaneensa riittävästi apua etäopetusjakson aikana; eniten kuitenkin omilta vanhemmilta, kavereilta ja sisaruksilta, kuten eräs lapsi kertoo:

No siis mun iskähän..., niin se teki täällä kellarissa, tota niin, noita omia töitä, niin mä kävin siltä pyytää apua. Mut jos meil oli vaikka matikan Meetti, ni sit mä menin sinne Meettiin ja sieltä kysyin.

Opettajalta olisi kaivattu enemmän tukea ja apua etäopetuksen aikana. Avun pyytäminen opettajalta koettiin vaikeaksi, koska opettaja ei välttämättä ollut aina saatavilla, ja apua piti pyytää verkko-yhteyksien välityksellä.

Yli puolet (64 %) lapsista kaipasi etäopetusjakson aikana lähiopetukseen ja toivoi, että uutta etäopetusjaksoa ei enää tulisi. Vain joka kymmenes (12 %) toivoi etäopetuksen jatkuvan. Haastatellut kaipa- sivat kavereitaan ja lähiopetuksen tuomaa rytmiä, kuten eräs lapsi kuvaa:

Siis, se on kummallista, mut mä, mä tartten mun luokan hälinän mun ympärille, et mä saan keskittyä, ja se oli, no sen takia, se on niin kummallista, mut kuitenkin se on mulle aika tärkeä, et mä saan, et mä saan mun luokan ympärille, joka meluaa, joka kuiskii. Se on vaan, se on vaan sitä, et mä tartten mun luokan ja sit mun kaverit.

Neljäsosa lapsista koki, että etäopetuksessa tehtäviä oli enemmän kuin lähiopetuksessa.

Lasten etäopetuskokemuksia tarkasteltiin myös sen mukaan, miten luokanopettajat olivat arvioineet lasten prososiaalisuuden ja ulospäin tai sisäänpäin suuntautuvan ongelmakäyttäytymisen. Kiinnostavaa oli, että etäopetusta jatkossa toivoneet olivat lapsia, joilla oli tunnistettu muita enemmän psykososiaalisen hyvinvoinnin haasteita eli ulospäin tai sisäänpäin suuntautuvaa ongelmakäyttäytymistä (ks. Pöysä ym., 2023). Kaikissa ryhmissä nostettiin esille sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia. Pääosa lapsista suhtautui mahdolliseen tulevaan etäopetusjaksoon neutraalisti.

Johtopäätökset

Tässä artikkelissa tavoitteena oli tarkastella lasten psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen liittyviä kokemuksia koronapandemian aikana. Tarkastelimme ensinnäkin (Tutkimus 1), miten lapset kokivat koronapandemian heijastuneen hyvinvointiinsa, yksinäisyyteensä ja oppimiseensa. Kyselyllä pyrittiin tavoittamaan yhteistyöjärjestöjen kautta niin sanottuja hiljaisia ääniä eli lapsia ja nuoria, joiden kokemukset koronapandemiasta eivät muuten tulleet kuulluiksi.

Tulokset osoittivat, että lasten hyvinvointi heikkeni, yksinäisyys lisääntyi ja oppiminen oli vaikeampaa koronapandemian aikana. Samansuuntaisia tuloksia on havaittu aiemminkin (Repo ym., 2020), joskin tässä aineistossa hyvinvoinnin heikkenemistä ja yksinäisyyden lisääntymistä raportoitiin hieman enemmän kuin aiemmissa selvityksissä todennäköisesti liittyen kohderyhmän valikoitumiseen. Samanlainen hyvinvoinnin heikkenemisen kehityskulku on kuitenkin havaittu myös niillä nuorilla, jotka voivat hyvin ja menestyivät koulussa ennen pandemiaa (Salmela-Aro ym., 2021).

Tunnistimme aineistosta kuusi alaryhmää, joissa lasten kokemukset hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden ja oppimisen suhteen erosivat toisistaan. Isolla osalla lapsista kielteiset kokemukset hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden ja oppimisen tiimoilta kasaantuivat, mutta noin kolmasosalla koronapandemia ei aiheuttanut suuria muutoksia hyvinvoinnin, yksinäisyyden ja oppimisen suhteen. Lisäksi kymmenesosa lapsista voi koronapandemian aikaan jopa aiempaa paremmin.

Helsingin koululaisten pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että alakoulussa 74 prosentilla kouluhyvinvointi laski ja 26 prosentilla lisääntyi pandemian aikana (Salmela-Aro ym., 2021). Sen sijaan yläkoulussa kouluhyvinvointi laski 84 prosentilla oppilaista ja lisääntyi vain 16 prosentilla. Salmela-Aron ym. (2021) tutkimuksessa niillä lapsilla, jotka voivat hyvin, oli usein vahvat sosioemotionaaliset taidot: haastavan tilanteen keskellä nuoret olivat yhä uteliaita ja periksiantamattomia, mikä toimi

heillä hyvinvointia suojaavana tekijänä, samoin kuin resilienssi eli joustavuus ja selviytymiskyky. Samoin tässä artikkelissa raportoidussa Hiljaiset äänet -kyselyssä hyvinvointia suojaavana tekijänä resilienssin lisäksi korostuivat sosiaaliset voimavarat eli ihmissuhteet ja muilta ihmisiltä saatu tuki (ks. Panula ym., 2023).

Lapset toivat esille, että he jäivät yksin koronapandemian aikana eikä mikään taho tukenut yhteisöllisyyttä (ks. Panula ym., 2023). Yhteisöllisyyden tunteen puute pandemian aikana on ollut yhteydessä muun muassa alentuneeseen kouluuntoon ja lisääntyneeseen koulu-uupumukseen (Salmela-Aro ym., 2021). Jatkossa tuleekin huolehtia siitä, että lasten hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita tuetaan myös mahdollisissa poikkeusoloissa. Sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä tulee vahvistaa osana normaalia kouluarkea, jolloin mahdollisen etäopetusjakson aikana on jo olemassa oppimista ja hyvinvointia vahvasti tukeva yhteisö, joka kannattelee myös mahdollisten kriisien aikana.

Toiseksi (Tutkimus 2) haluttiin selvittää, millaisia kokemuksia alakouluikäisillä oli kevään 2020 etäopetuksesta. Vaikka erilaisia selvityksiä koronapandemiaan liittyen on tehty paljon, lasten omaa ääntä ei ole juurikaan kuultu (poikkeuksena Kekkonen, 2021). Etäopetuskokemuksia koskevat haastattelut toivat esille sekä myönteisiä että kielteisiä etäopetuskokemuksia. Keskeinen huomio oli, että lähes kaikki lapset kokivat saaneensa apua oppimiseen, joskin opettajan apua olisi kaivattu etäopetusjakson aikana enemmän.

Kiinnostavaa oli, että etäopetusta jatkossa toivoneet olivat heitä, joilla oli tunnistettu muita enemmän psykososiaalisen hyvinvoinnin haasteita eli ulospäin tai sisäänpäin suuntautuvaa ongelmakäyttäytymistä (ks. Pöysä ym., 2023). Tulos haastaa pohtimaan, miten koulu pystyy vastaamaan erilaisten oppijoiden tarpeisiin etenkin poikkeustilanteissa.

Sekä tutkimuksen 1 että 2 tulosten perusteella osalle lapsista ja nuorista ajasta ja paikasta riippumaton etäopiskelu näytti sopivan ja jopa tuki heidän hyvinvointiaan, kun taas osa tarvitsi huomattavan paljon tukea oppimisen säätelyssä, päivän rytmittämisessä ja aikatauluttamisessa. Olisi kuitenkin tarpeen tarkastella, mistä syistä osa lapsista toivoi etäopetuksen jatkuvan eikä halunnut mielellään palata kouluun. Opetuksen suunnittelussa tuleekin huomioida oppijoiden erilaiset tarpeet.

Lasten psyykkistä hyvinvointia ja sosiaalisten suhteiden laatua voidaan tarkastella psykologisten perustarpeiden toteutumisen kautta (Deci & Ryan, 2000). Hyvinvoinnin tukemiseksi lasten pystyvyyden ja onnistumisen kokemuksia tulee vahvistaa, samoin kuin yhteisöön kuulumista. Myös etäopetuksessa on mahdollista tukea lasten psykologisia perustarpeita. Opettajien on mahdollista tukea lasten pystyvyyden tunnetta asettamalla heille haasteita lasten vahvuuksien ja resurssien mukaan. Opettajat voivat myös tukea oppilaiden autonomiaa ja ottaa heitä enemmän mukaan yhteiseen päätöksentekoon. Yhteisöllisyyttä voidaan tukea erilaisten keskustelujen ja yhteisen tekemisen kautta, vaikka oltaisiin etäopetuksessa.

Lasten psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää kuunnella herkällä korvalla heidän kokemuksiaan. Lasten yksilöllisiin ja osin moninaisiin tarpeisiin pystytään vastaamaan paremmin lapsia osallistamalla ja kuulemalla heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan. Lasten osallisuus ja oikeuksien toteutuminen tulee varmistaa kaikissa olosuhteissa, ja lasten ääntä tulee kuulla päätöksenteossa. Osallisuus on keskeinen terveyden määrittäjä: sillä on yhteyttä koettuun terveyteen, yksinäisyyteen ja elämänlaatuun (Leemann ym., 2022), kun taas osattomuuden kokemukset heijastuvat kielteisesti hyvinvointiin ja tulevaisuudennäkymiin (Leemann & Virrankari, 2022).

On tärkeää vahvistaa käytänteitä, joilla lapset voivat saada äänensä kuuluviin ja vaikuttaa asioihin. Erityisesti tulee pohtia keinoja, joilla osallistetaan niitä lapsia, joiden ääni ei kuulu yhteiskunnassa. Yksi tapa osallistamisen tukemiseksi on lisätä erilaisia osallistumisen tapoja (esim. helposti käytettävissä olevat verkkosivut tai sovellukset). Vaikka koronapandemian akuuttivaihe on ohi, edelleen tulee kiinnittää huomiota niihin lapsiin, jotka eivät ole päässeet takaisin yhteisöihin tai harrastusten pariin ja kokevat edelleen yksinäisyyttä. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota niiden lasten ja perheiden tukemiseen, jotka olivat haavoittuvassa asemassa jo ennen pandemiaa ja vaarassa pudota palvelujärjestelmien piiristä (Suvisaari ym., 2022).

Fyysistä terveyttä ei tule suojella lasten mielenterveyden, sosiaalisten suhteiden, yhteisöllisyyden ja oppimisen kustannuksella, vaan oikeutta kokonaisvaltaiseen terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen tulee suojella kaikissa olosuhteissa. Lasten lisääntynyt pahoinvointi tulee ottaa vakavasti, sillä uhkana on, että hyvinvoinnin ja osaamisen erot kasvavat entisestään. Lapset tarvitsevat aikuisten läsnäoloa ja toivoa paremmasta tulevaisuudesta.

Lähteet

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11(4), 227–268.

Goodman R. (1997). The strengths and difficulties questionnaire: a research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines* 38(5), 581–586.

Hakulinen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., ym. (toim.) (2020). ”Pahin syksy ikinä”. Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työpaperi 37/2020. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-579-7>

Hipp, T., Pollari, K. & Luoma, S. (2018). Nuorten äänen pitää kuulua! Nuorten osallisuus päätöksenteossa. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu, 6/2018. <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Nuorten-aaenen-pitaa-kuulua-final.pdf>

Holappa, H. & Pajamäki, T. (2020). Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin vuosiraportti 2020. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/16145818/mll_inpc_raportti_2020.pdf

- Kankaanranta, M. & Kantola, K. (2020). Etäopiskelun toteutuminen erityistä tai tehostettua tukea tarvitsevien lasten ja nuorten osalta koronakeväänä 2020: Ensituloksia. Koulutuksen tutkimuslaitos & Neurospectrum Oy. <https://ktl.jyu.fi/fi/julkaisut/julkaisuluettelo-1/julkaisujen-sivut/2020/etaopetuskysely-tulokset.pdf>
- Kekkonen, K. (2021). Käsienspesua ja kotona oloa: Kolmasluokkalaisten lasten koronakokemuksia. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2021:3. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-259-885-1>
- Kekkonen, M., Gissler, M., Sarvikivi, E., ym. (2022). Lasten ja nuorten osallisuus, terveysturvallisuus ja koronarajoitukset. Teoksessa M. Kekkonen, M. Gissler, P. Känkänen & A.-M. Isola (toim.) Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022 (s. 7–31). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Teema 34/2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>
- Koskelainen, M., Sourander, A. & Kaljonen, A. (2000). The Strengths and Difficulties Questionnaire among Finnish school-aged children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry* 9(4), 277–284.
- Lavonen, J. & Salmela-Aro, K. (2022). Experiences of moving quickly to distance teaching and learning at all levels of education in Finland. In F. Reimers (Ed.), *Primary and secondary education during COVID-19* (pp. 105–123). Springer.
- Leemann, L., Martelin, T., Koskinen, S., ym. (2022). Development and psychometric evaluation of the experiences of social inclusion scale. *Journal of Human Development and Capabilities* 23(3), 400–424.
- Leemann, L. & Virrankari, L. (2022). Nuorten osallisuuden kokemus ja siinä tapahtuneet muutokset vuosina 2019–2021: Ovatko erot kasvaneet koronaepidemian aikana? Teoksessa M. Kekkonen, M. Gissler, P. Känkänen & A.-M. Isola (toim.) Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022 (s. 152–166). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Teema 34/2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>
- Lerikkanen, M.-K. & Pakarinen, E. (2021). Opettajien ja oppilaiden stressi ja vuorovaikutus luokassa (TESSI). Jyväskylän yliopisto. <https://doi.org/10.17011/jyx/dataset/77741>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., ym. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 59(11), 1218–1239.
- Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., ym. (2023). Hiljaisia ääniä: nuorten kokemuksia koronapandemian vaikutuksesta hyvinvointiin, sosiaaliin suhteisiin ja oppimiseen. Opetushallitus, Raportit ja selvitykset 2/23. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Hiljaisia%20%C3%A4%C3%A4ni%C3%A4.pdf>
- Pekkarinen, E. & Mettinen, K. (2021). Pandemian varjossa kohti maapallon tulevaisuutta. Lapsiasiavaltuutetun vuosikertomus 2020. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2021:1. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-259-908-7>
- Pelastakaa Lapset (2020). Stressi, huoli ja yksinäisyys – koronapandemian vaikutukset lasten ja nuorten elämään. Lapsen ääni 2020: lasten näkemyksiä koronakeväästä. Pelastakaa Lapset ry. <https://pelastakaalapsen.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2016/02/23113619/Lapsen-Aani-2020.pdf>
- Pöysä, S., Pakarinen, E. & Lerikkanen, M.-K. (2023). Psykososiaalisen hyvinvoinnin heijastuminen oppilaiden kokemuksiin kevään 2020 etäopetuksesta. *Kasvatus* 54(4).
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., ym. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 175, 1142–1150.

Repo, J., Herkama, S., Poskiparta, E. & Salmivalli, C. (2020). Koululaisten koronakevät: Kyselyn tulokset. KiVa koulu & INVEST-tutkimushanke, Turun yliopisto. <https://bit.ly/koronakevat>

Sainio, M., Nurminen, T., Hämeenaho, P., ym. (2020). Koulujen henkilökunnan kokemukset oppilaiden hyvinvoinnista COVID-19-etäkouluaikana: ”Osa puhkesi kukkaan. Muutamat pitivät rimaa alhaalla.” Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti: NMI-bulletin, 30(3). https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/73695/1/Final%2520draft_pdf.pdf

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I. & Hietajärvi, L. (2022). Study burnout and engagement during COVID-19 among university students: The role of demands, resources, and psychological needs. *Journal of Happiness Studies* 23(6), 2685–2702.

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J. & Hietajärvi, L. (2021). Adolescents’ longitudinal school engagement and burnout before and during COVID-19—The role of socio-emotional skills. *Journal of Research on Adolescence* 31(3), 796–807.

Suvisaari, J., Aalto-Setälä, T., Kiviruusu, O., ym. (2022). Mielenterveys. Teoksessa L. Kestilä, S. Kapiainen, M. Mesiäislehto & P. Rissanen (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, kevät 2022 (s. 24–33). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti: 2022_004. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-865-1>

Valtioneuvosto. (2020). Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Valtioneuvoston julkaisuja 2020:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-883-0>

Vuorio, J., Ranta, M., Koskinen, K., ym. (2021). Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa vuonna 2020. Opetushallitus, Raportit ja selvitykset 2021:4. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/etaopetuksen-tilannekuva-koronapandemiassa-vuonna-2020>

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista SopS 59–60/1991.

